



Papas, Frijoles Negros y Col Rizada a la Sartén

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Un plato vivaz del Suroeste preparado en una sartén, con papas cortadas en cuadritos, col rizada y frijoles negros, condimentado con ajo, chile y pimienta de cayena, cubierto con una cucharada de yogur griego sin grasa.

Ingredientes

- 4 papas rojas
- 2 1/2 tazas col rizada (Italiana rizada u otra variedad, aprox. 6 oz.)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 clavo ajo (picado finamente)
- 1/4 taza cebolla picada
- 1 cucharadita chile en polvo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	290
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	13 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	158 mg
Hierro	3 mg
Potasio	1090 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales 1 3/4 tazas

1/4 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta de cayena

1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal agregada (escurridos y enjuagados)

1/2 taza yogur griego sin sabor y sin grasa

Preparación

1. Corte las papas en trozos de 1/4".
2. Pique la col rizada.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Agregue el ajo y cebolla; cocínelo de 2 a 3 minutos hasta que empiece a dorar.
4. Añada los trocitos de tomate, chile, sal y pimienta a la sartén, cúbrala con la tapadera y cocine de 8 a 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Añada la col rizada picada y los frijoles negros. Cocínelo de 3 a 5 minutos más, revolviéndolo suavemente.
6. Sirvalo con yogur griego.

Notas

Sirva con un vaso de 8 onzas de leche descremada, pechuga de pollo y naranja.

Origen: Produce for Better Health Foundation